

Programmanr. 1
10-11-2019 - 17:30

Dames, 800m vrije slag

Junioren 4 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Chantal Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	9:59.68	200302452	9:55.17	
	100m: 1:06.42	1:06.42	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:19.40	1:12.98	400m: 4:49.74	600m:	800m: 9:55.17	
2.	Michelle van den Hoofdakker	HZ&PC Heerenveen	10:33.04	200302708	10:16.37	
	100m: 1:08.68	1:08.68	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:25.84	1:17.16	400m: 5:03.84	600m:	800m: 10:16.37	
3.	Ageeth de Haan	't Tolhekke	10:58.29	199901022	11:06.99	
	100m: 1:14.68	1:14.68	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:38.47	1:23.79	400m: 5:31.33	600m:	800m: 11:06.99	
4.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	11:40.00	199900840	11:28.61	
	100m: 1:16.69	1:16.69	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:39.32	1:22.63	400m: 5:33.88	600m:	800m: 11:28.61	
5.	Janine ter Schure	't Tolhekke	11:44.70	200105164	11:34.74	
	100m: 1:16.12	1:16.12	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:42.74	1:26.62	400m: 5:44.18	600m:	800m: 11:34.74	
6.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	12:06.02	200300968	12:06.22	
	100m: 1:18.77	1:18.77	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:47.11	1:28.34	400m: 5:52.29	600m:	800m: 12:06.22	

Programmanr. 2
10-11-2019 - 17:45

Heren, 800m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	9:07.74	200401545	9:01.15	
	100m: 1:02.21	1:02.21	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:10.10	1:07.89	400m: 4:25.87	600m:	800m: 9:01.15	
2.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	9:22.11	200400377	9:12.81	
	100m: 1:02.90	1:02.90	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:10.46	1:07.56	400m: 4:30.59	600m:	800m: 9:12.81	
3.	Bob Vries de	Zwemvereniging Utrecht	9:27.56	196601101	9:44.33	
	100m: 1:06.64	1:06.64	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:20.25	1:13.61	400m: 4:46.75	600m:	800m: 9:44.33	
4.	Geert de Haan	't Tolhekke	NT	200200369	10:32.51	
	100m: 1:06.49	1:06.49	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:23.01	1:16.52	400m: 5:04.42	600m:	800m: 10:32.51	
5.	Marco Wagter	Steenwijk 1934	NT	200500003	12:07.25	
	100m: 1:20.94	1:20.94	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:52.95	1:32.01	400m: 6:01.43	600m:	800m: 12:07.25	

Programmanr. 3
10-11-2019 - 17:55

800m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
Masters 25+, Dames						
1.	Sanne Norder	Z&PC de Inktvis	12:26.40	199102300	12:23.49	
	100m: 1:23.22	1:23.22	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:55.88	1:32.66	400m: 6:05.03	600m:	800m: 12:23.49	
Masters 30+, Dames						
1.	Irene Snakenborg	Z&PC de Inktvis	NT	198603334	10:32.13	
	100m: 1:12.36	1:12.36	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:32.12	1:19.76	400m: 5:13.49	600m:	800m: 10:32.13	
Masters 45+, Dames						
1.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	13:48.49	197300934	12:56.57	
	100m: 1:28.23	1:28.23	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:04.27	1:36.04	400m: 6:21.05	600m:	800m: 12:56.57	

Programmanr. 3, 800m vrije slag

Masters 45+, Heren

1. Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	11:23.95	197101629	11:12.79
100m: 1:14.14	1:14.14 300m:		500m:	700m:
200m: 2:37.95	1:23.81 400m: 5:29.21		600m:	800m: 11:12.79

Masters 50+, Dames

AFGEM Linda van Wely	De Dolfijn	11:50.01	196800884
----------------------	------------	----------	-----------

Masters 55+, Dames

1. Wilna Heijman	Steenwijk 1934	11:00.20	196400506	11:04.96
100m: 1:18.65	1:18.65 300m:		500m:	700m:
200m: 2:41.78	1:23.13 400m: 5:29.51		600m:	800m: 11:04.96

Masters 60+, Dames

1. Monica Bakker	Steenwijk 1934	13:35.98	195600082	13:48.08
100m: 1:34.63	1:34.63 300m:		500m:	700m:
200m: 3:16.86	1:42.23 400m: 6:45.08		600m:	800m: 13:48.08

Masters 60+, Heren

1. Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	11:04.38	195500359	11:41.44
100m: 1:18.96	1:18.96 300m:		500m:	700m:
200m: 2:46.22	1:27.26 400m: 5:45.53		600m:	800m: 11:41.44

Programmanr. 4
10-11-2019 - 18:10

Meisjes, 200m wisselslag

Junioren
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	2:46.11	200601672	2:40.64	31.37			2:40.64
2. Aniek Vuist	't Tolhekke	2:59.39	200600958	2:54.41	37.91			2:54.41
3. Yalina Visscher	't Tolhekke	3:31.37	200700714	3:21.83	47.10			3:21.83

Programmanr. 7
10-11-2019 - 18:15

Meisjes, 800m vrije slag

Junioren
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	10:36.33	200601672	10:26.29
100m: 1:11.14	1:11.14 300m:		500m:	700m:
200m: 2:28.34	1:17.20 400m: 5:08.11		600m:	800m: 10:26.29
2. Amber Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	NT	200600782	10:31.62
100m: 1:12.46	1:12.46 300m:		500m:	700m:
200m: 2:32.16	1:19.70 400m: 5:12.73		600m:	800m: 10:31.62
3. Jessica Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	12:12.26	200600180	12:05.68
100m: 1:22.68	1:22.68 300m:		500m:	700m:
200m: 2:55.54	1:32.86 400m: 6:01.42		600m:	800m: 12:05.68
4. Vlora Berisha	HZ&PC Heerenveen	NT	200702544	13:35.20
100m: 1:32.24	1:32.24 300m:		500m:	700m:
200m: 3:13.98	1:41.74 400m: 6:42.97		600m:	800m: 13:35.20

Programmanr. 9
10-11-2019 - 18:25

Meisjes, 400m vrije slag

Minioren 4,5, Junioren 1
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Leonore Heerschop	't Tolhekke	NT	200801310	7:04.13
50m: 46.90	46.90 150m:		250m:	350m:
100m: 1:39.40	52.50 200m: 3:28.43		300m:	400m: 7:04.13
2. Karlijn Dijkshoorn	Steenwijk 1934	NT	200803926	7:40.31
50m: 50.97	50.97 150m:		250m:	350m:
100m: 1:47.91	56.94 200m: 3:49.02		300m:	400m: 7:40.31

Programmanr. 10
10-11-2019 - 18:35

Jongens, 400m vrije slag

Minioren 4,5,6
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Ivan Vuist	't Tolhekke	6:48.70	200802067	6:31.94
	50m: 42.19	42.19	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:31.69	49.50	200m: 3:12.88	300m:	400m: 6:31.94
2.	Jelte Ruitenber	HZ&PC Heerenveen	7:15.28	200900013	6:57.34
	50m: 45.55	45.55	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:39.20	53.65	200m: 3:27.00	300m:	400m: 6:57.34
3.	Lukas Heijser	't Tolhekke	7:36.26	200802065	7:02.07
	50m: 44.67	44.67	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:36.55	51.88	200m: 3:24.09	300m:	400m: 7:02.07

Programmanr. 11
10-11-2019 - 18:40

Dames, 1500m vrije slag

Junioren 4 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Aimee Heerschop	't Tolhekke	24:26.13	200300146	24:56.57
	100m: 1:31.24	1:31.24	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:09.35	1:38.11	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:56.57
	400m: 6:29.18		800m: 13:13.12	1200m:	
2.	Fianne Kroes	't Tolhekke	26:15.69	200504190	25:29.13
	100m: 1:29.74	1:29.74	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:10.83	1:41.09	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 25:29.13
	400m: 6:34.51		800m: 13:27.82	1200m:	

Programmanr. 12
10-11-2019 - 19:10

Heren, 1500m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	17:44.86	200400377	17:52.91
	100m: 1:05.68	1:05.68	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:15.50	1:09.82	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:52.91
	400m: 4:37.43		800m: 9:24.98	1200m:	
2.	Jelle Heijman	Steenwijk 1934	19:31.99	200000635	20:45.35
	100m: 1:11.82	1:11.82	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:31.28	1:19.46	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:45.35
	400m: 5:16.53		800m: 10:53.63	1200m:	

Programmanr. 13
10-11-2019 - 19:30

1500m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 25+, Heren					
AFGEM	Bernd Kobesen	Steenwijk 1934	18:30.00	199300981	
Masters 30+, Heren					
1.	Jeroen Grinwis	Z&PC de Inktvis	23:24.42	198906813	22:04.80
	100m: 1:19.30	1:19.30	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:44.64	1:25.34	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:04.80
	400m: 5:40.38		800m: 11:36.02	1200m:	

Masters 35+, Heren

AFGEM	Andre van der Wal	Z&PC de Inktvis	23:10.50	198201949	
-------	-------------------	-----------------	----------	-----------	--

Programmanr. 13, 1500m vrije slag

Masters 45+, Heren

AFGEM Chris Kouwenhoven Steenwijk 1934 20:54.42 197101669

Masters 50+, Dames

1. Miranda Keijl		Zignea	25:19.82	196500588	25:16.06
100m: 1:31.95	1:31.95	500m:		900m:	1300m:
200m: 3:10.78	1:38.83	600m:		1000m:	1400m:
300m:		700m:		1100m:	1500m: 25:16.06
400m: 6:32.28		800m: 13:22.52		1200m:	

Masters 50+, Heren

1. Guido Keutgen		Steenwijk 1934	21:00.00	196801551	21:20.60
100m: 1:13.79	1:13.79	500m:		900m:	1300m:
200m: 2:38.43	1:24.64	600m:		1000m:	1400m:
300m:		700m:		1100m:	1500m: 21:20.60
400m: 5:30.53		800m: 11:20.46		1200m:	
2. Huyb Stegeman		Steenwijk 1934	21:38.79	196701535	21:59.82
100m: 1:18.84	1:18.84	500m:		900m:	1300m:
200m: 2:44.61	1:25.77	600m:		1000m:	1400m:
300m:		700m:		1100m:	1500m: 21:59.82
400m: 5:41.12		800m: 11:41.92		1200m:	

Masters 55+, Heren

1. Casper Dollekamp		Steenwijk 1934	23:48.78	196301341	22:54.46
100m: 1:19.43	1:19.43	500m:		900m:	1300m:
200m: 2:47.75	1:28.32	600m:		1000m:	1400m:
300m:		700m:		1100m:	1500m: 22:54.46
400m: 5:49.06		800m: 12:03.41		1200m:	

Masters 60+, Dames

1. Linda Wibbelink		Steenwijk 1934	23:45.00	195900158	23:30.56
100m: 1:25.45	1:25.45	500m:		900m:	1300m:
200m: 2:56.90	1:31.45	600m:		1000m:	1400m:
300m:		700m:		1100m:	1500m: 23:30.56
400m: 6:04.96		800m: 12:23.18		1200m:	
2. Monica Bakker		Steenwijk 1934	26:08.03	195600082	26:18.01
100m: 1:37.46	1:37.46	500m:		900m:	1300m:
200m: 3:20.62	1:43.16	600m:		1000m:	1400m:
300m:		700m:		1100m:	1500m: 26:18.01
400m: 6:49.07		800m: 13:48.27		1200m:	